

М.М. БЕЗРУКИХ, В.Д. СОНЬКИН, В.Н. БЕЗОБРАЗОВА

Здоровьесберегающая школа**Контрольная работа № 1**

Контрольная работа должна быть отправлена по адресу: ул. Киевская, д. 24, г. Москва, 121165, Педагогический университет «Первое сентября».

Фамилия:

Имя:

Отчество:

Идентификатор: (указан в вашей персональной карточке)

Если у вас есть вопросы или замечания по контрольной работе или по курсу в целом, то запишите их в поле «Комментарии».

Комментарии

Уважаемые слушатели курсов повышения квалификации!

Контрольная работа № 1 основана на материалах четырех первых лекций курса «Здоровьесберегающая школа» и представляет собой тестовое задание, состоящее из 50 вопросов. Оценка контрольной работы будет производиться по системе «зачет/незачет». При ответе на каждый вопрос выберите один из предложенных вариантов. За каждый правильный ответ начисляется один балл. Для получения зачета необходимо набрать не менее 25 баллов.

При выполнении контрольной работы необходимо заполнить **данный бланк** или его ксерокопию.

Вопрос	Варианты ответа	Ответ
1	2	3
1. Здоровье – это	1) отсутствие заболеваний 2) физическое, психическое и социальное благополучие 3) нормальная температура тела	
2. Задача сохранения и укрепления здоровья школьников должна решаться	1) родителями 2) врачами 3) работниками школы совместно с родителями и врачами	
3. Школьные факторы риска – это	1) причины, по которым опасно ходить в школу 2) причины, по которым могут задерживаться рост и развитие и ухудшаться здоровье детей 3) причины плохого поведения школьников	
4. Методики и технологии обучения должны	1) соответствовать возрастным и функциональным возможностям школьников 2) обеспечивать прочное усвоение знаний любой ценой 3) быть новыми и прогрессивными	

1	2	3
5. Обучение способствует развитию школьно-значимых функций ученика	1) при любых методиках и технологиях 2) при условии, что обучение значительно опережает развитие 3) при условии соответствия методик обучения функциональным возможностям ученика	
6. К учебной нагрузке не относятся	1) уроки 2) дополнительные занятия 3) факультативные занятия 4) спортивные секции 5) кружки по интересам 6) занятия с репетитором	
7. Здоровьесберегающая школа – это	1) филиал детской поликлиники 2) любая школа, в уставе которой записана задача сохранения и укрепления здоровья учащихся 3) такая школа, где ребенок не испытывает нервного напряжения и переутомления	
8. В задачи школьной администрации в рамках здоровьесберегающей деятельности школы не входит	1) соблюдение СанПиНов 2) внедрение новейших технологий обучения и оздоровления, прошедших экспертизу 3) обеспечение переподготовки кадров 4) создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности 5) влияние на социальные (и экономические) факторы 6) контроль и влияние на психологические факторы 7) контроль и влияние на экологические факторы	
9. К задачам учителя (классного руководителя) не относится	1) выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания 2) индивидуальный подход к обучению и воспитанию 3) создание эффективного психологического климата в классе 4) влияние на микросоциум (коллектив класса, учебную группу) 5) просвещение учащихся 6) взаимодействие с семьей 7) проведение лечебных процедур	
10. Рост и развитие ребенка протекают	1) равномерно 2) неравномерно 3) с постоянным замедлением 4) с постоянным ускорением	
11. Процессы развития организма завершаются	1) к моменту рождения 2) к началу обучения в школе 3) к концу полового созревания 4) к совершеннолетию 5) в юношеском возрасте	
12. Биологическое созревание	1) опережает психическое и социальное 2) отстает от психического и социального 3) не связано с психическим и социальным	
13. Биологический возраст – это	1) возраст ребенка от момента зачатия 2) возраст, определяемый по наличию или отсутствию определенных свойств организма 3) возраст ребенка в процентах от возраста матери	
14. Адаптация первоклассника к школе – это	1) выработка привычки вовремя вставать и приходить на занятия 2) умение правильно уложить в портфель нужные книги и тетради 3) комплексная реакция организма на новые условия жизни	
15. Адаптация к школе бывает	1) только у ослабленных детей 2) у всех детей без исключения 3) только у детей, не посещавших детский сад	
16. Адаптация к школе занимает	1) одну неделю 2) одну учебную четверть 3) один учебный год	
17. Адаптация к школе наблюдается	1) только в начале 1-го учебного года 2) только в 1 и 5 классах 3) в начале каждого учебного года, но особенно выражена в 1 и 5 классах	

1	2	3
18. Начинать обучение в школе целесообразно	1) чем раньше, тем лучше 2) чем позже, тем лучше 3) ровно в 6 лет 4) когда достигнут уровень школьной зрелости 5) ровно в 7 лет	
19. Младший школьный возраст не благоприятен для	1) формирования правильной осанки 2) развития сложных двигательных навыков 3) развития познавательных функций 4) силовой подготовки	
20. Причины неуспеваемости в младшей школе чаще всего заключаются в	1) низком интеллекте ученика 2) лени и нерадивости 3) физиологической незрелости мозга ребенка 4) недостаточной строгости родителей	
21. На протяжении младшего школьного возраста практически не увеличивается	1) работоспособность 2) объем памяти 3) способность удерживать внимание 4) размер головы 5) количество постоянных зубов	
22. Подростковый возраст наступает	1) одновременно у мальчиков и девочек 2) у мальчиков на 1 год раньше, чем у девочек 3) у девочек на 1 год раньше, чем у мальчиков	
23. Главным биологическим событием подросткового возраста является	1) завершение процессов развития 2) начало полового созревания 3) полная смена зубов	
24. Интенсивное половое созревание начинается	1) в момент рождения 2) с началом обучения в школе 3) в подростковом возрасте 4) с наступлением совершеннолетия	
25. В разгар полового созревания у подростка наблюдается повышение	1) работоспособности 2) памяти 3) внимания 4) функциональной напряженности 5) выносливости 6) сопротивляемости организма инфекциям 7) эффективности кровообращения и дыхания	
26. Пубертатный скачок роста – это	1) наиболее благоприятный период в жизни подростка 2) критический период, характеризующийся напряжением многих функциональных систем организма 3) период, ничем особенно не отличающийся от других	
27. Повышенная нервозность и утомляемость подростков объясняются	1) их легкомыслием и ленью 2) недостаточной учебной нагрузкой 3) напряжением функционального состояния организма 4) повышенным интересом к «взрослым» аспектам жизни	
28. Юношеский возраст характеризуется	1) интенсивным половым созреванием 2) значительным повышением резервных возможностей организма 3) снижением работоспособности	
29. Физиологическое развитие организма завершается	1) с завершением полового созревания 2) в юношеском возрасте 3) с окончанием школы	
30. Число учащихся в классе не должно превышать	1) 25 человек 2) 20 человек 3) 30 человек	
31. Проветривание классных помещений должно проводиться	1) на большой перемене 2) во время каждой перемены 3) в течение урока	
32. Если возникают затруднения с подбором мебели, лучше посадить школьника за стол (парту) какого номера?	1) большего, чем требуется 2) меньшего, чем требуется 3) не имеет значения	

1	2		3
33. Дети с нарушением зрения должны сидеть	1) в ряду у стены 2) в среднем ряду 3) в первом ряду от окон		
34. Дети, часто болеющие ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, должны сидеть	1) в ряду, расположенном дальше от наружной стены 2) в среднем ряду 3) в первом ряду от окон		
35. Использование какого искусственного освещения оказывает вредное воздействие на зрение школьников?	1) ламп накаливания 2) люминесцентных ламп 3) одновременное использование люминесцентных ламп и ламп накаливания		
36. Согласно Санитарным правилам, расписание уроков строится с учетом	1) состояния здоровья обучающихся 2) изменения умственной работоспособности учащихся 3) пожеланий педагогов 4) мнения завуча		
37. На каких уроках у младших школьников отмечается наиболее высокая работоспособность?	1) на 1 уроке 2) на 4–5 уроках 3) на 2–3 уроках		
38. Какое расписание уроков в младшей школе составлено гигиенически правильно?	1) 1. Музыка 2. Арифметика 3. Русский язык 4. Труд	2) 1. Арифметика 2. Арифметика 3. Русский язык 4. Труд	3) 1. Физкультура 2. Изобразительное искусство 3. Труд 4. Арифметика
39. Какие дни недели характеризуются наиболее высоким уровнем и наибольшей устойчивостью умственной работоспособности?	1) понедельник и вторник 2) вторник и среда 3) среда и четверг 4) четверг и пятница		
40. В какие дни недели отмечается сниженная и наименее устойчивая умственная работоспособность?	1) в четверг и пятницу 2) во вторник и среду 3) в понедельник и вторник		
41. Какова максимально допустимая величина недельной нагрузки в первом классе?	1) 20 часов 2) 18 часов 3) 22 часа		
42. На каких уроках у школьников старшей и средней школы отмечается наиболее высокая работоспособность?	1) на 1–2-х уроках 2) на 2–4-х уроках 3) на 5–6-х уроках		
43. Должны ли факультативные занятия входить в общий объем максимально допустимой нагрузки?	1) да 2) нет 3) по желанию учителя		
44. Какова максимально допустимая величина недельной нагрузки в 10–11 классах?	при 6-дневной неделе: 1) 36 часов 2) 34 часа 3) 32 часа	при 5-дневной неделе: 1) 33 часа 2) 34 часа 3) 36 часов	
45. Какое максимальное число уроков в день может быть в 1–4 классах (с учетом дополнительных и факультативных занятий)?	1) 4 урока 2) 5 уроков 3) 6 уроков		
46. Какое максимальное число уроков в день может быть в 5–11 классах (с учетом дополнительных и факультативных занятий)?	1) 5 уроков 2) 6 уроков 3) 7–8 уроков		
47. Максимально допустимое время приготовления домашних заданий в 1 классе	1) 1,5 часа 2) 0,5 часа 3) 1 час		
48. Максимально допустимое время приготовления домашних заданий в 3–4 классах	1) 2,0 часа 2) 2,5 часа 3) 3 часа		
49. Максимально допустимое время приготовления домашних заданий в 9–11 классах	1) 4 часа 2) 3,5 часа 3) 5 часов		
50. Какие параметры не характеризуют рациональную организацию учебного процесса?	1) соблюдение гигиенических условий обучения 2) увеличение недельной учебной нагрузки 3) повышение двигательной активности учащихся 4) интенсификация обучения		